

# 浦江月子护理 义乌商城妇产医院 月子护理中心哪个好

产品名称	浦江月子护理 义乌商城妇产医院 月子护理中心哪个好
公司名称	义乌商城妇产医院有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省义乌市稠江街道杨村路335号
联系电话	15267971095 15267971095

## 产品详情

义乌商城妇产医院提供 产后修复、月子护理、孕期瑜伽等服务，同时设有星级病房、家庭化温馨产房、LDR产房及VIP豪华月子套房，呵护妇女儿童的健康与安全。月子护理

义乌商城妇产医院与您分享产后两星期要怎么吃，让产后恢复好呢？

### 适当蛋

产后坐月子蛋是常见的，蛋并没有错，因为鸡蛋中含有蛋白质、卵磷脂，这些营养成分吃了能够帮助身体滋补。但是鸡蛋可是有说法的，并不是吃得越多就越好的。而且吃法也要讲究，月子护理中心哪个好，吃错了对身体健康可不利。

比如说产后不要吃生鸡蛋，因为吃进肚子里很难消化，非常容易造成身体受细菌。比如说不要吃煮得太久的鸡蛋，这样的鸡蛋其含有的蛋白质营养已经被破坏了，吃了容易影响消化。

义乌商城妇产医院提供 产后修复、月子护理、孕期瑜伽等服务，同时设有星级病房、家庭化温馨产房、LDR产房及VIP豪华月子套房，呵护妇女儿童的健康与安全。月子护理

义乌商城妇产医院与您分享

### 虫草红枣炖甲鱼

材料：甲鱼300克、虫草10克、红枣10枚、姜10克、色拉油800克、清汤1200克、盐5克、鸡精3克、糖1克、胡椒粉1克

做法：

- 1、将甲鱼斩件氽水，虫草、红枣洗净，姜切片待用;
- 2、净锅上火，放入色拉油将甲鱼炸透捞出控油;
- 3、取净锅上火，放入清汤、姜片、红枣、虫草、甲鱼，大火烧开转中火炖45分钟调味即成。

义乌商城妇产医院提供产后修复、月子护理、孕期瑜伽等服务，同时设有星级病房、家庭化温馨产房、LDR产房及VIP豪华月子套房，呵护妇女儿童的健康与安全。月子护理

义乌商城妇产医院与您分享

### 月子餐香菇甲鱼汤

材料：甲鱼一只(大约500克左右)、火腿、香菇(干的，比较香)、姜、蒜、葱、绍酒、盐、味精。

做法：

- 1、将甲鱼翻过身来，背朝地，肚朝天，当它使劲翻身将脖子伸到时，迅速用快刀在脖根一剃，浦江月子护理，然后提起控净血.接着，放入水温大概有70~80度，将宰杀后的甲鱼放在热水中，烫2~5分钟(具体时间和温度根据甲鱼的老嫩和季节掌握)捞出;
- 2、放凉后(迫不及待者可以用凉水浸泡降温)用剪刀或尖刀在甲鱼的腹部切开十字刀口，月子护理中心哪个好，挖出内脏，宰下四肢和尾稍，关键得把腿边的黄油给拿掉;
- 3、还要把甲鱼全身的乌黑污皮轻轻刮净.注意可别把裙边(也叫飞边，位于甲鱼周围，是甲鱼身上滋味香美的部分)刮破或刮掉.刮净黑皮后，洗净.就算基本清理完工了;
- 4、甲鱼加工完成后，放在碗里，把切成片的火腿铺上，香菇，姜蒜葱也可以一起放入了，后加料酒;
- 5、然后就是花时间去炖了，看甲鱼的大小，小些的一小时差不多够了，大的么再加60分钟吧。

浦江月子护理-义乌商城妇产医院-月子护理中心哪个好由义乌商城妇产医院有限公司提供。行路致远，砥砺前行。义乌商城妇产医院有限公司(www.ammabb.com)致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为医疗服务具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!